**Дистанционное обучение**

**Хореографическая студии «Радуга танца» с 8.11.2021 года по 12.11.2021г.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Хореографический коллектив** | **Тема** | **Электронный ресурс, ссылка на страницу** | **Домашнее задание** |
| 08.11.2021г. | **«Конфетти»** | «Повороты на месте», «Прыжки» | Разминка - <https://www.youtube.com/watch?v=K1bg-8SjaO4&list=PLf_2yOPYUrT_jY0wWDXWgaSpovg208si4&index=20>  <https://www.youtube.com/watch?v=o5ddaYO29ls>  <https://yandex.ru/video/preview/?text=прыжки%20хореография%20видео&path=wizard&parent-reqid=1636339389524230-1521731294088662317-sas2-0481-644-sas-l7-balancer-8080-BAL-3502&wiz_type=vital&filmId=11165110652838407319> | видеоотчёт |
| **«Каприз»** | **Позиция** — основное положение ног и рук в [хореографии](https://yandex.ru/turbo?parent-reqid=1586673053094207-830305992414366861500158-production-app-host-sas-web-yp-74&utm_source=turbo_turbo&text=https%3A//ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%25A5%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2584%25D0%25B8%25D1%258F). | <https://yandex.ru/turbo?text=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259F%25D0%25BE%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2586%25D0%25B8%25D1%258F_%28%25D1%2585%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2584%25D0%25B8%25D1%258F%29>  <https://youtu.be/DO0f3M4Ylds> | видеоотчёт |
| **«Импульс»** | «Ковырялочки» | Приседания  Полуприседания. Полуприседания с каблучком  И.п. – руки на поясе, первая свободная позиция.  На раз – пружинистое полуприседание и выпрямление колен  На два – правая нога выставляется в сторону на пятку, носок вверх  На следующий такт, после возвращения правой ноги в и.п. и полуприседания, выставляется левая нога.  Характер движения весёлый, задорный. Необходимо следить, чтобы дети исполняли движение легко, без лишнего напряжения и держали корпус ровно.  «Ковырялочка»:  - в первоначальном раскладе  <https://www.youtube.com/watch?v=TdqHBGQOLAc>  - в сочетании с притопами  <https://www.youtube.com/watch?v=6aHyEuSi4KU> | видеоотчёт |
| 09.11.2021г. | **«Феникс»** | **Музыкально-ритмические упражнения** | Притопы<https://www.youtube.com/watch?v=dO7b5_TGHFs>  - простой - Представляет собой удар стопой, подушечкой стопы или каблуком о пол.  -двойной <https://www.youtube.com/watch?v=rMr9E3fFss0>  - тройной<https://www.youtube.com/watch?v=zx6hruX0Qok> | видеоотчёт |
| **«Грация»** | Растяжка в домашних условиях | <https://cloud.mail.ru/public/3u4h/XFXxh6Trg> | видеоотчёт |
| 10.11.2021г. | **«Каприз»** | Эмоции в танце | **Эмоции в танце.**  Научить детей подходить к выполнению танцевальных элементов и танцев творчески. Учащиеся должны уметь выполнять не механическую работу по «протанцовыванию» движения, но и наполнить его смыслом. Здесь детям предоставляется полная свобода выбора. Они могут выбрать любую понравившуюся им музыку, придумать, как она могла бы звучать в их исполнении. Конечно, дети пока могут (и должны) использовать то, что знают, но этого достаточно, чтобы суметь проявить себя в творческом задании. Очень важно дать возможность каждому проявить себя, затем можно поговорить об этом задании, что получилось, а что не очень. Дети могут сами понять, что вышло хорошо, а где надо бы доработать. Главное не прерывать творческий процесс. На таких уроках дети раскрепощаются, перестают стесняться своих недостатков  <https://www.youtube.com/watch?v=Gn4WRgMDHZE>  <https://www.youtube.com/watch?v=U2EU1Zbfr94> | видеоотчёт |
| **«Импульс»** | Базовые танцевальные движения: акцент на руки. | Танцевальная разминка  <https://www.youtube.com/watch?v=NQxIKc9KstA>  <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3393143570570242015&text=базовые%20танцевальные%20движения%20урок%202&path=wizard&parent-reqid=1586673955322574-953423451192245381400332-production-app-host-sas-web-yp-128&redircnt=1586673960.1>  Растяжка  <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17441588456095777529&parent-reqid=1586674235294308-1643113655726161983600324-production-app-host-vla-web-yp-200&path=wizard&text=растяжка+для+начинающих+в+домашних+условиях+видео> | видеоотчёт |
| 11.11.2021г. | **«Конфетти»** | «Танцевальные шаги с носка на пятку» | [https://yandex.ru/video/preview/?text=«Танцевальные%20шаги%20с%20носка%20на%20пятку»&path=wizard&parent-reqid=1636340028697557-13310623540089284854-sas2-0481-644-sas-l7-balancer-8080-BAL-5711&wiz\_type=vital&filmId=10043552741139422226](https://yandex.ru/video/preview/?text=) | видеоотчёт |
| **«Феникс»** | **Хлопки** | Хлопки:<https://www.youtube.com/watch?v=RMb2gpWKJMY>  - хлопки в ладоши (простые)  - хлопки в ритмическом рисунке  - хлопки в парах с партнером | видеоотчёт |
| **«Грация»** | Базовые танцевальные движения: шаг, кач | <https://youtu.be/DIDAJ-f3HwI>  <https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ&list=PL5GiJuh9hWVbTyD1M-8A86SAoQXLym5IU&index=2> | Видеоотчет шаг, кач. |
| 12.11.2021г. | **«Каприз»** | «Повороты на месте», «Прыжки» | Разминка - <https://www.youtube.com/watch?v=K1bg-8SjaO4&list=PLf_2yOPYUrT_jY0wWDXWgaSpovg208si4&index=20>  <https://www.youtube.com/watch?v=o5ddaYO29ls>  <https://yandex.ru/video/preview/?text=прыжки%20хореография%20видео&path=wizard&parent-reqid=1636339389524230-1521731294088662317-sas2-0481-644-sas-l7-balancer-8080-BAL-3502&wiz_type=vital&filmId=11165110652838407319> | видеоотчёт |
| **«Феникс»** | Эмоции в танце | **Эмоции в танце.**  Научить детей подходить к выполнению танцевальных элементов и танцев творчески. Учащиеся должны уметь выполнять не механическую работу по «протанцовыванию» движения, но и наполнить его смыслом. Здесь детям предоставляется полная свобода выбора. Они могут выбрать любую понравившуюся им музыку, придумать, как она могла бы звучать в их исполнении. Конечно, дети пока могут (и должны) использовать то, что знают, но этого достаточно, чтобы суметь проявить себя в творческом задании. Очень важно дать возможность каждому проявить себя, затем можно поговорить об этом задании, что получилось, а что не очень. Дети могут сами понять, что вышло хорошо, а где надо бы доработать. Главное не прерывать творческий процесс. На таких уроках дети раскрепощаются, перестают стесняться своих недостатков  <https://www.youtube.com/watch?v=Gn4WRgMDHZE>  <https://www.youtube.com/watch?v=U2EU1Zbfr94> | видеоотчёт |
| **«импульс»** | Кардиотренировка. | <https://youtu.be/DVq8ExcK88k>  фото растяжки 1.[https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&source-serpid=992qJJvU1dPQRe0U0Tj5UQ&nomisspell=1&text=растяжка%20для%20шпагата&source=related-query-serp&pos=1&rpt=simage&img\_url=https%3A%2F%2Fsun9-56.userapi.com%2Fc637118%2Fv637118016%2F44c0e%2FNHsBNXi4u9E.jpg](https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&source-serpid=992qJJvU1dPQRe0U0Tj5UQ&nomisspell=1&text=%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%88%D0%BF%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B0&source=related-query-serp&pos=1&rpt=simage&img_url=https%3A%2F%2Fsun9-56.userapi.com%2Fc637118%2Fv637118016%2F44c0e%2FNHsBNXi4u9E.jpg)  [https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&source-serpid=992qJJvU1dPQRe0U0Tj5UQ&nomisspell=1&text=растяжка%20для%20шпагата&source=related-query-serp&pos=1&rpt=simage&img\_url=https%3A%2F%2Fsun9-56.userapi.com%2Fc637118%2Fv637118016%2F44c0e%2FNHsBNXi4u9E.jpg&rlt\_url=https%3A%2F%2Fi08.fotocdn.net%2Fs121%2F1a711a89333c8264%2Fpublic\_pin\_l%2F2756137676.jpg&ogl\_url=https%3A%2F%2Fsun9-56.userapi.com%2Fc637118%2Fv637118016%2F44c0e%2FNHsBNXi4u9E.jpg](https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&source-serpid=992qJJvU1dPQRe0U0Tj5UQ&nomisspell=1&text=%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%88%D0%BF%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B0&source=related-query-serp&pos=1&rpt=simage&img_url=https%3A%2F%2Fsun9-56.userapi.com%2Fc637118%2Fv637118016%2F44c0e%2FNHsBNXi4u9E.jpg&rlt_url=https%3A%2F%2Fi08.fotocdn.net%2Fs121%2F1a711a89333c8264%2Fpublic_pin_l%2F2756137676.jpg&ogl_url=https%3A%2F%2Fsun9-56.userapi.com%2Fc637118%2Fv637118016%2F44c0e%2FNHsBNXi4u9E.jpg) | Фото или видео растяжки. |

**полезные ссылки**

Разминка <https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw>

[Гибкая спина https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA](file:///C:\Users\USER\Downloads\Гибкая%20спина%20https:\www.youtube.com\watch%3fv=5nPKxDMpqNA)

[как сесть на продольный шпагат https://www.youtube.com/watch?v=lCClkIlZreQ](file:///C:\Users\USER\Downloads\как%20сесть%20на%20продольный%20шпагат%20https:\www.youtube.com\watch%3fv=lCClkIlZreQ)

<https://www.youtube.com/watch?v=dd7RpkBZ5pI>

<https://www.youtube.com/watch?v=ANqA0bR2EzU>

<https://www.youtube.com/watch?v=5rR7RndlGTY>